



Zen lélegzés – Út a stresszmentes élethez munkafüzet

1. Lecke: Bevezető

A stressz szervezet ingerekre adott nem specifikus válasza, alkalmazkodás az élet kihívásaihoz
→ állandótlanság=stressz

Tévhitek:

- A stressz alapvetően nem civilizációs ártalom, hanem természetes eszköze az életben maradásnak. Ám természetes esetben a stresszreakció ideiglenes, gyorsan elmúlik.
- A stresszreakciónak nincs előjele, nincs olyan, hogy pozitív stressz, a szervezet szempontjából nem specifikus a válasz.

Ha a stressz válik állandóvá, az megbetegedéseket okozhat.

A stresszoldó technikák segítenek a stresszállapot megszüntetésében és segítenek nyugalmi állapotban maradni, ezáltal védik a testet.

1. Gyakorlat

Figyeld meg és értékeld 1-10-ig, hogy milyen most a stressz-szinted? (1-est írd, ha egyáltalán nem vagy stresszes, teljesen nyugodt vagy és 10-est, ha nagyon feszült vagy, majd' felrobbansz!)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Milyen a stressz-szinted általában?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mekkora a valaha volt legalacsonyabb stressz-szinted, amire vissza tudsz emlékezni?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Idézd fel ennek az élménynek az eseményeit! Hol voltál, mi történt akkor? Jegyezd le ide, mit tapasztaltál kívül, belül!

.....

.....

.....

.....

.....



2. Gyakorlat

Figyeld meg az elkövetkező napokban, hogy voltak-e olyan pillanatok, amelyek során a stresszszinted meghaladta az 5-ös értéket! Röviden írd le ide, mi okozta a feszültséget, és azt is, hogy mit tapasztalsz ennek hatására önmagadban!

Dátum	Érzékelt stresszszint (1-10)	Mi okozott feszültséget?	Mit észlelsz a testedben?	Milyen érzéseid, gondolataid vannak?



2. Lecke: A zen lélegzés eredete és a meditáció

3. Gyakorlat

Az elkövetkező napokban végezz el minden egyes nap egy 5-10 perces meditációt munkaidőben! Mit tapasztalsz?

Dátum	Gyakorlás ideje	Tapasztalat



3. A stressz és a légzés

3.1. A stressz fiziológiája, stresszbetegségek

4. Gyakorlat

Figyeld meg, vajon a 2. gyakorlat táblázatban felsorolt testi tapasztalataidat és hasonlítsd össze a tanultakkal! Mit veszel észre?

.....

.....

.....

.....

.....

Gondold át, vajon vannak-e olyan betegségeid, tüneteid, amelyek a tanultak alapján a krónikus stresszre vezethetők vissza! Sorold fel őket, ha van ilyen!

.....

.....

.....

Ha mostanáig még nem gondoltál rá, hogy ezeknek a tüneteknek valamiféle mentális vagy életmód oka lehet, most leírhatod ide, hogy milyen kapcsolati vagy lelki probléma jut róla eszedbe! Ha semmi nem jut eszedbe, az is elég, ha összeszeded itt, hogy szerinted milyen tényezők állhatnak a téged is érintő krónikus stressz hátterében!

.....

.....

.....

.....

.....

(Ha úgy látod, hogy ezzel a témával érdemes lehet mélyebben is foglalkozni, szívesen látlak valamelyik [szomatodráma workshop](#)omon vagy akár egy másfél-kétórás [egyéni ultrarövid terápiás konzultációra](#))



3.2. A légzés szerepe a stressz kezelésében

5. Gyakorlat

A következő néhány napban, ha elvégzed minden nap a Seon yu valamely gyakorlatát, az alábbi táblázat segítségével, nyomon követheted te magad is a légzőgyakorlatok hatékonyságát. Bármely zen légzés gyakorlat alkalmas lehet erre a munkára, de ha még nem tanultál meg más gyakorlatot, az is elég, ha csak az alaplégzéssel kísérletezel.

A nyomon követéshez mérd meg a percenkénti légzésszámodat és a pulzusodat (ezt a nyaki verőérnél a legkönnyebb) közvetlenül a gyakorlás megkezdése előtt és a gyakorlás befejezése után, és ezáltal figyeld meg, milyen változást hozott a gyakorlás a stressz-szintedben a légzés!

Megjegyzésben feltüntetheted az egyéb tapasztalataidat, vagy a későbbiekben akár azt, hogy melyik gyakorlatot végezted.

Gyakorlás helye és ideje	Percenkénti légzésszám		Pulzus		Általános közérzet, "jóllét" (1-10-ig)		Egyéb megjegyzés, tapasztalat
	előtte	utána	előtte	utána	előtte	utána	



4. A Seon yu gyakorlatai

4.1. Gyakorlási napló

Azt javaslom, hogy minden nap töltsd el legalább 2x10 percet a Seon yu gyakorlásával, és kezd el megfigyelni, vajon hogy érzed magad a gyakorlás előtt, közben és utána!

A következő lépés az lehet, ha például a reggeli gyakorlásod végére néhány perc meditációt is beiktatsz – legyen mondjuk ez is 10 perc, és érdemes lehet nap közben is időt szánnod a meditáció gyakorlására, például 5 percet. Remek időpont az ebéd környéke, előtte azért, mert úgy mire az ebédhez leülsz, már nincs tele a fejed a munkával, nagyobb eséllyel fogsz az étkezésre figyelni. Utána azért lehet jó, mert lehetőséget kapsz picit pihenni, emészteni, feltöltődni, mielőtt újra munkába állnál.

A gyakorlási tapasztalataidat a munkafüzet végén található jegyzetek részben rögzítheted, ha szeretnéd, de bármilyen füzet vagy online dokumentum alkalmas lehet erre a célra.

Jó gyakorlást kívánok neked!

5. Stresszkezelés a mindennapokban

6. gyakorlat

Az 1. és a 2. gyakorlat, valamint a kitöltött stressz gyorsteszt alapján gondold át, vajon mennyire érint téged a krónikus stressz problémája!

- A) Ez a probléma engem egyáltalán nem érint, csak tanulni, fejlődni és megelőzés céljából vagyok itt.
- B) Azt hiszem, érdemes lehet odafigyelnem arra, hogy időről-időre oldjam a bennem felmerülő feszültségeket és van néhány helyzet, amit érdemes volna megtanulnom jobban kezelni.
- C) Nagy nyomás alatt vagyok, rendszeresen, noha eddig ezt nem éreztem ennyire súlyosnak. Szeretném megtanulni, hogyan kezeljem jobban, kevesebb feszültséggel a felmerülő helyzeteket, hogyan iktassam ki a stresszorokat

7. gyakorlat

Készíts listát!

Gondold át, vajon melyik a 10 legjelentősebb, állandó stresszor az életedben! Megnézheted életterületenként is, de akár abban a sorrendben is, ahogy eszedbe jutnak!

Fontos, hogy olyan tényezőket válassz, amelyek nem csak aktuálisan vannak jelen, hanem valamilyen formában visszatérő jelleggel. Például ha egy munkahelyi határidőt aktuálisan nyomasztónak érzel, az nem ok az elhúzódó stresszre. Ám ha még várhatóan hónapokig nyomasztani fog, vagy mindig van valamilyen határidő már hónapok, évek óta, ami nyomaszt, akkor kimondható, hogy a túl szoros határidők állandó problémát jelentenek.



- Stresszor 1.
- Stresszor 2.
- Stresszor 3.
- Stresszor 4.
- Stresszor 5.
- Stresszor 6.
- Stresszor 7.
- Stresszor 8.
- Stresszor 9.
- Stresszor 10.

8. gyakorlat

A fenti lista alapján figyeld meg, hogy vajon felismerhető-e valamilyen hasonlóság, mintázat a fenti stresszorok között az alábbi szempontok alapján:

- Azonos életterületről származnak-e vagy különböző?
- Valóban a te feladatod-e megoldani a helyzeteket?
- Rajtad kívül álló okok, más emberek idézik-e elő vagy inkább benned zajló, szorongás jellegű probléma-e?
- Van-e ráhatásod a helyzetre vagy rendszerszintű probléma? Meg tudod-e változtatni? Megpróbáltad-e?
- Kalkulálható helyzet-e vagy mindig váratlanul érkezik?
- Van-e hasonlóság a saját reakcióidban vagy a többi érintett viselkedésében, karakterében?
- Mióta állnak fenn az egyes helyzetek?
- Hogy érzed magad tőle? Mikor érezted ezt először? Emlékeztet-e valamilyen korábbi élményre ez az érzés?

Az ezzel kapcsolatos felismeréseidet lejegyezheted ide!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. gyakorlat

Vizsgált meg, vajon az egyes a stressz szempontjából az életmódod egyes részterületeit. Melyek azok a viselkedések, szokások, amelyek támogatnak téged a kiegyensúlyozott, nyugodt élet megteremtésében, és melyek azok, amelyek inkább ártanak!

Találj közülük hármat-hármat!

Alvás:

Támogató szokások	Ártalmas szokások



Táplálkozás

Támogató szokások	Ártalmas szokások

Testmozgás

Támogató szokások	Ártalmas szokások

Érintés

Támogató szokások	Ártalmas szokások

Kapcsolatok

Támogató szokások	Ártalmas szokások



Spiritualitás

Támogató szokások	Ártalmas szokások

Énidő

Támogató szokások	Ártalmas szokások

10. gyakorlat

Sorold fel a 10 legfontosabb örömforrást az életedben! Értékeld 1-10-ig, hogy mennyire figyelsz rá, hogy ezek folyamatosan jelen legyenek? (1=egyáltalán nem, ritkán van jelen, 10=folyamatosan gondoskodom róla)

- Örömforrás 1. ()
- Örömforrás 2. ()
- Örömforrás 3. ()
- Örömforrás 4. ()
- Örömforrás 5. ()
- Örömforrás 6. ()
- Örömforrás 7. ()
- Örömforrás 8. ()
- Örömforrás 9. ()
- Örömforrás 10. ()



Jegyzetek

A page with horizontal dotted lines for notes.



A series of horizontal dotted lines for writing.



A series of horizontal dotted lines for writing.